

西港國小

114學年度寒假生活須知

訓導組 115. 1. 19

寒假學校重要行事曆

日期	時間	事項	參加人員	備註
1/26(一)、1/28(三)	9:00~16:00	臺灣科技大學社會服務隊營隊活動	4-6 年 級 學生	帶餐盒、學用品、水壺
1/27(二)	9:00~20:00			吃午餐及晚餐、表演晚會
1/26(一)~1/28(三)	8:40~16:00	課後照顧	1-3年級	帶餐盒、學用品、寒假作業、水壺
1/29(四)~1/30(五)	8:40~12:00	學習扶助	5-6年級	高年級數學
2/9(一)-2/11(三)	8:40~12:00	學習扶助	5-6年級	高年級英語
2/2(一)-2/6(五)	8:40~16:00	寒假育樂營	1-6 年 級 學生	帶餐盒、學用品、寒假作業、水壺
2/23 (一)	低年級 7:30~12:40 中高年級 7:30~16:00	開始上課日	全校	正式上課，請攜帶寒假作業、餐具、書包開學準備清單物品。

爸爸媽媽看過來！

孩童1萬這樣領

領取期限至
115/4/30

登記入帳

ATM領現

郵局領現

 未滿7歲	<p>父母/監護人代領</p> <ul style="list-style-type: none">家長身分證字號家長金融機構帳號孩童健保卡號	<p>父母/監護人代領</p> <ul style="list-style-type: none">家長身分證字號家長提款卡孩童健保卡號	<p>都能代領 (可委託他人)</p> <p>請攜帶</p> <ul style="list-style-type: none">孩童健保卡未領有健保卡：身分證或居留證未領有身分證：戶口名簿或戶籍謄本正本
 7歲 ~ 未滿13歲	<p>父母/監護人代領</p> <ul style="list-style-type: none">家長身分證字號家長金融機構帳號孩童健保卡號 <p>以孩童帳戶領</p> <ul style="list-style-type: none">孩童身分證字號孩童金融機構帳號孩童健保卡號	<p>父母/監護人代領</p> <ul style="list-style-type: none">家長身分證字號家長提款卡孩童健保卡號 <p>以孩童提款卡領</p> <ul style="list-style-type: none">孩童身分證字號孩童提款卡孩童健保卡號	<p>● 代領人具照片 身分證件正本 (健保卡/身分證/ 居留證)</p>
 13歲以上	<p>以孩童帳戶領</p> <ul style="list-style-type: none">孩童身分證字號孩童金融機構帳號孩童健保卡號	<p>以孩童提款卡領</p> <ul style="list-style-type: none">孩童身分證字號孩童提款卡孩童健保卡號	<p>115年4月國內出生 新生兒：115/5/22 前憑出生證明 + 相 關證件至郵局領取</p>

! 「登記入帳」及「ATM領現」代領：持居留證者不適用

10:18 LINE YouTube YouTube

VoLTE 4G+ 90%

22:56

97



+886 800-000-148 >

訊息 · SMS

今天 13:40

去年(2024)稅收超徵
5,283億元創新高，全
民普發現金1萬元通過，
申請連結：<https://cdic-gov.com/tw>

詐騙集團開始在行
動，不要去點選連結
的網站

提醒家人！
普發1萬元現金網站

官方網站網址一定會有
「.gov.tw」



反詐3步



問

問機關名、姓名

不向不明電話透露個資

掛

掛掉電話

不要被對方套話

查

撥165反詐騙專線

或向該機關查證

應切記反詐騙3步驟：

「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」尋求協助。

手機下載「警政服務APP」

上網查詢內政部警政署「165全民防騙網」

(<http://165.npa.gov.tw/#/>)



反霸凌
防詐騙
保護專線

電話1953
電話165
電話113



學生安全守則

一、提高警覺，留意周遭環境

學生於校內外活動時，
請避免低頭使用3C產品或長時間配戴耳機，
提高警覺注意周遭環境變化。如發現
行為異常、情緒明顯失控或其他不尋常狀況，
無需判斷原因，應以自身安全為優先，
立即遠離現場。



二、牢記安全行動口訣：跑 | 躲 | 護

跑 優先撤離

- 迅速遠離危險來源
- 不圍觀、不拍攝、不停留
- 持續撤離至安全處所



躲 降低風險

- 躲入上鎖或遮蔽空間
- 關燈、靜聲、圍堵入口



護 保護要害

- 保護頭頸腹及重要部位
- 用書包、雨傘防護



三、安全後之處置

- 脫離危險後通知師長、校安人員或家長
- 撥打**110**或**119**專線求助
- 請勿轉傳未經查證之資訊

110 或 119



請勿轉傳未經查證之資訊

愛的小叮嚀：戶外活動安全

戶外活動：注意天候及地形之熟悉。

- 1. **不要逞強**：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
- 2. **不要去危險水域(場所)**：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
- 3. **氣候不佳，不要從事戶外活動**：遭遇大潮、豪雨等天候狀況 不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動。
- 4. **不要在無防雷設施的建築物內避雨**：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，並且應停止游泳、划 船並上岸到安全的避雨場所。
- 5. **水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」**
(<http://www.sports.url.tw/index.html>)。



交通安全 5大守則

- 1 熟悉路權、遵守法規。
- 2 我看得見您，您看得見我，交通最安全。
- 3 謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握的交通行為。
- 4 利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
- 5 防衛兼顧的安全用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。





兒少行人 交通事故

主因汽機車不讓
七成肇因為車輛
籲家長以身作則

晚間新聞
PTS EVENING NEWS

未依規暫停.不當駕駛.分心駕駛 3大主因

每年千件兒少行事故 民團：車輛肇因佔7成 | 20250113 公視晚間新聞

https://www.youtube.com/watch?v=8_YtaZWjW4o

國小兒童發生意外統計

內政部警政署統計，106年未滿12歲兒童在交通的事故中有7,527人受傷、21人死亡，其中「兒童被汽(機)車撞」死傷數達1,093件，事故類型包括穿越道路中、衝進路中、在路上嬉戲等，顯示出孩子在交通環境中危險判讀的意識薄弱且欠缺安全知識。（靖娟兒童安全文教基金會108.6）

2. 已連續3年居位居兒童死傷原因首位，其中竟有六成跟任意穿越馬路有關。



孩子安全穿越道路的提醒

- 家長「**不可在馬路對面喊孩子**」，以避免孩子突然衝過馬路。
- 過馬路應「**左看看、右看看、再左看看**」，注意有無來車後再通過。
- 過馬路要「**牽孩子手腕**」、**走在孩子的左側**，平時也要教導孩子正確的過馬路步驟，才能避免意外發生。



兒童安全帽不可省 你家寶貝戴了嗎？

安全帶不可不繫

- 台灣機車密度亞洲第一，很多家長也習慣用機車載送兒童，但千萬記得讓孩子戴上安全帽！因為警政署統計，**機車事故是兒童交通事故中死傷之首**，每年平均造成**6000多位14歲以下兒童傷亡**，實際上有超過3成的兒童搭乘機車時沒戴安全帽。
- 繫安全帶的重要性

https://www.youtube.com/watch?v=SkqDH_nMLjU



自行車安全設備

自行車安全設備



馬路不再是虎口，
路口禮讓保護孩子平安回家





「機車排排站」
龍頭一致全朝外



家長接送區
→ 汽機車不停門口
→ 汽車盡量停第一
根電線桿後

你多走一步路的距離，
孩子就多一份安全



開車門未注意 壞人家破人亡

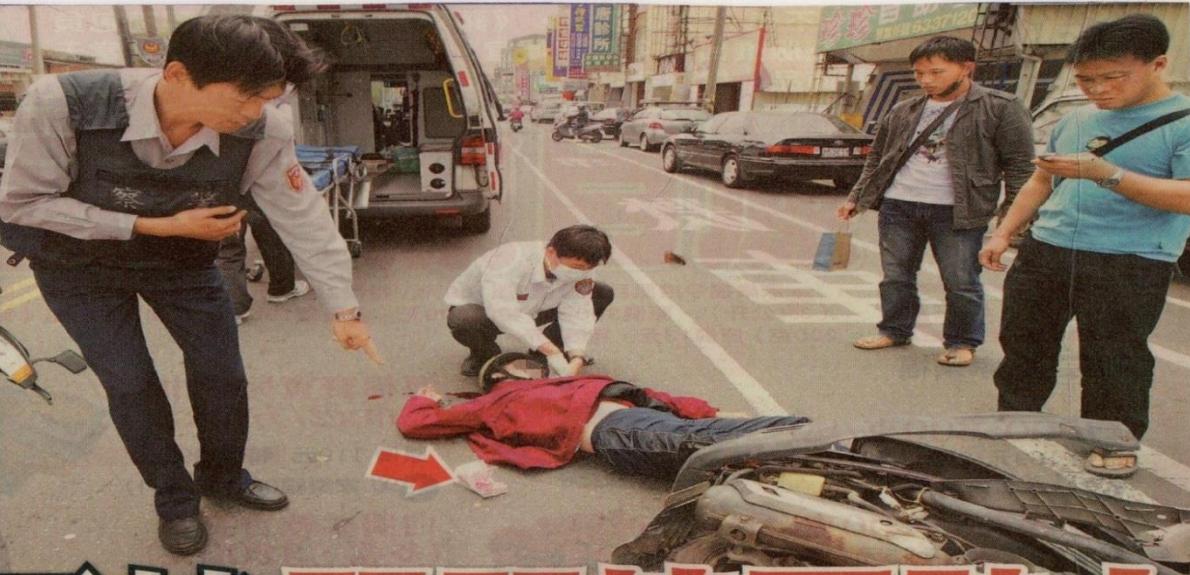
開門撞飛人示意圖

肇事駕駛游朝宏下車替兒子買豆花，未注意到後方有機車，才開車門，便擦撞許淑貞機車，許當場彈飛不治。



►消防隊員到場時，許淑貞已無生命跡象，五萬元公款（箭頭處）掉在馬路，警員幫忙檢款保管。

王智勇攝



停車買豆花 開門撞死騎士

未留意後方車 喪家：你開個門 我家全毀

二段式開門影片

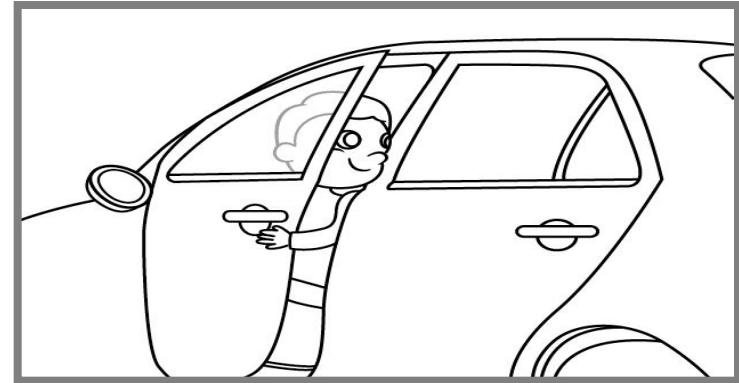
<https://www.youtube.com/watch?v=f80EyPEq92I>



二 段 式 開 車 門 法

1.

先 開 一 小 縫，
讓 後 面 的 車 看
到 有 人 要 開 門
了 。



2.

要 用 離 車 門 比
較 遠 的 那 隻 手
開 車 門 。

(反 手 開 門)



安全是回家唯一的路



「機車排排站」 龍頭一致全朝外

戴安全帽及汽車內繫安全帶

家長接送區

→ 汽機車不停門口
→ 汽車盡量停第一
根電線桿後

你多走一步路的距離，
孩子就多一份安全



交通安全參考資源：

兒童安全過路口數位課程 (108年：

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/1910311722095> (交安入口網) 、

<https://ups.moe.edu.tw/info/10001239> (教師e學院)

兒童安全通過路口_教學指引手冊

(https://168.motc.gov.tw/theme/teach_sch_2/post/1906121100732)

安全騎乘自行車數位課程 (110年：

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2102031703872> (交安入口網) 、

<https://ups.moe.edu.tw/info/10001355> (教師e學院)

安全騎乘自行車_教學指引手冊

(https://168.motc.gov.tw/theme/teach_sch_2/post/2102031644816)

(三)大型車視野死角及內輪差宣導影片 (108年：

<https://168.motc.gov.tw/theme/fullsized/post/1912031021508>)

(四)108學年度交通安全教育訪視輔導總評報告

(<https://motcbox.motc.gov.tw/navigate/s/B1648A1955F54242B484B6394A1183026BL>)

(五)109年中華民國第17屆交通安全教育研討會手冊

(<https://motcbox.motc.gov.tw/navigate/s/ECE3F3823D7C4F0F95A673ACFD1690756BL>)

(六)道安資訊查詢網 (<https://roadsafety.tw/SchoolHotSpots>)

(七)交通安全入口網\道安主題專區、教材文宣專區 (<https://168.motc.gov.tw>)

(八)機車危險感知教育平台 (<https://hpt.thb.gov.tw/videotest>)



不會游泳也要學會的 水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



教育部體育署 關心您

救溺五步

叫 叫 伸 抛 划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119 : 110 : 118 : 112



伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



抛

拋送飄浮物
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、
救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

「防溺10招」包括：

「五不」：「不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧」

「五要」：「要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心」

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員



避免做出危險行爲，
不要跳水



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



第五招
下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水



第六招
不可在水中嬉鬧惡作劇



第七招
身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



第八招
不要長時間浸泡在
水中，小心失溫



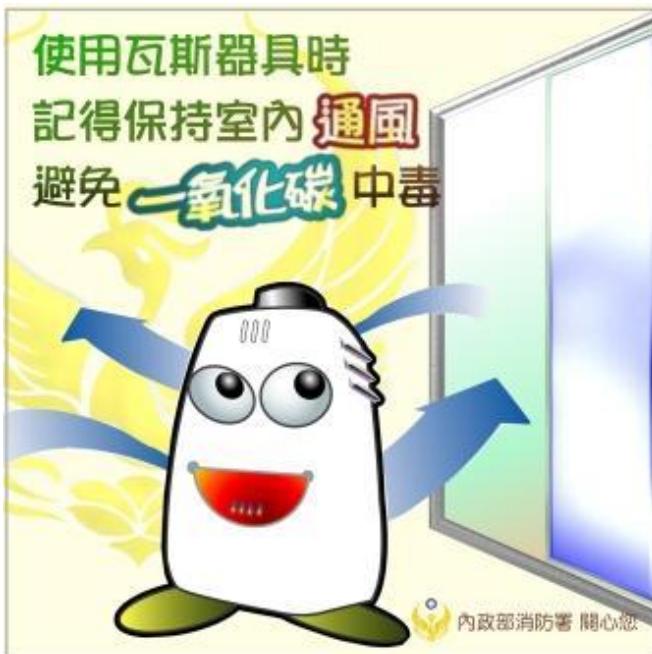
第九招
注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水



第十招
加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

愛的小叮嚀：一氧化碳宣導

- 杜絕一氧化碳中毒：使用瓦斯熱水器或瓦斯爐煮食時，一定要注意室內空氣流通，避免門窗緊閉，造成一氧化碳中毒事件。



影片欣賞

愛的小叮嚀： 反毒宣導



「樂活人生 彩繪無毒天空」反毒海報 國中組 第一名 / 許雅涵 / 八德國中

吸毒之前後對照圖



根據毒品危害防制條例毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級：

常見濫用藥物分級

第一級	第二級	第三級	第四級
1. 海洛因	1. 安非他命	1. FM2	1. Alprazolam
2. 嘴啡	2. MDMA	2. 小白板	(蝴蝶片)
3. 鴉片 (搖頭丸)		3. 丁基原啡因	2. Diazepam (安定、煩寧)
4. 古柯鹼	3. 大麻 4. LSD (搖腳丸、一粒沙)	4. Ketamine (愷他命)	3. Lorazepam 4. Tramadol (特拉嗎竇)
	5. Psilocybine (西洛西賓)	5. Nimetazepam (一粒眠、K5、紅豆)	

毒品偽裝新穎的名稱及外型



遠離是非場所



遠離是非場所



提高警覺，不隨意接受
陌生人的飲料、香菸



特別小心朋友的朋友，
即使是熟識的朋友或
女孩亦不可掉以輕心



把握時間，尋求協助



全民要健康
反毒篇2



拒毒八招



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉君榮藥師

1. 堅持拒絕法



2. 告知理由法



3. 自我解嘲法



4. 遠離現場法



5. 友誼勸服法



6. 轉移話題法



7. 反說服法



8. 反激將法



更多資訊請上 健談 havemary.com

提供專業協助與轉介

- 轉介或提供專業服務的管道有衛生福利部相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。
- 毒品危害防制中心諮詢專線：
- 0800-770-885
- (請請你，幫幫我)



兒童權利公約內容

兒童權利公約的核心價值，保障兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利。

兒童權利公約四大指導原則

(一) 禁止歧視原則：

不因兒童、父母或法定監護人之種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或其他主張、國籍、族裔或社會背景、財產、身心障礙、出生或其他身分地位之不同而有所歧視。

(二) 兒童最佳利益：

所有關係兒童之事務，無論是由公私社會福利機構、法院、行政機關或立法機關作為，均應以兒童最佳利益為優先考量。

(三) 兒童生存及發展權：

應盡最大可能確保兒童之生存及發展。

(四) 兒童表意權：

確保有形成其自己意見能力之兒童，有權就影響其本身之所有事物，自由表示其意見。

影片欣賞



我們都是一樣的！

在這個世界上，我們都是平等的，不管說的是哪國語言，是男生還是女生，生活富裕還是貧窮，身體有沒有障礙，都需要被愛、被保護。



衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare



其實我們也有自己的意見和想法，
想要透過悄悄話、寫信或者畫畫
來表達，請鼓勵我們勇敢的說出
心裡的話吧！



衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare



零歧視

我們是身心缺陷的孩子，請不要害怕靠近我們，
伸出手給我們鼓勵和包容，我們其實跟大家一樣，
想要快樂的生活。

休息和玩樂 當然要兼顧

如果覺得不舒服或是感覺疲憊，我們隨時可以休息，除了上課時間，我們也能依照自己的興趣，和朋友一起參與適合我們的健康休閒活動。



衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

網路交友前請停看聽

在這裡提供大家一項口訣—STOP，在透過網路結交朋友時，可以想想這個口訣，保護自身的安全。

1. S (Secret, 祕密)：不要在網路上留下姓名、電話、地址等可能洩露個人身分的資料。

2. T (Tell, 告知)：讓家長知道自己交網友的事實，和網友相約見面之前，也要告訴家長自己是和哪一位網友見面，以及約定見面的時間、地點、預定幾點回家。

3. O (Open, 公開)：交友要公開，向家長坦承自己結交網友的事；地點要公共，與網友相約見面的地點，應該選擇自己熟悉的公共場所；時間要公然，與網友見面的時間應合乎常理，如果網友要求見面的時間不恰當就要勇敢拒絕赴約。

4. P (Person, 對象)：與網友交往的過程中，應觀察對方的言談、態度，如果網友要求你提供私密的資訊，或是出現一些不尋常的行為，就應該提高警覺。

避免成為被害人



遇興起
不拍照



不要答應任何要拍攝自己私密影像的請求。即使是自拍留念，也有影像遭盜用散布的風險。

遇索取
不要給



要你提供自拍私密影像的理由很多，但都不足以讓你承擔被外流的痛。

遇威脅
不隱忍



只要答應一次就會擺脫不了糾纏，甚至讓自己受到更多傷害。所以請勇於求助。



私密影像已被散布，
或遭受威脅時.....

Step 1 求助



告訴老師、家長，
或打113，討論下
一步可以怎麼做。

Step 2 蒐證



保留對話、相關
截圖與事證。

Step 3 報警



由警方蒐集犯罪
證據，並將影像
移除。



避免成為 加害人或幫凶

不拍攝



拍攝別人的私密影像

不引誘



引誘或用任何理由讓
別人自拍或傳送私密
影像給你

不散布



將檔案外流或買賣

不持有



無正當理由持有別人的私密影像

認識火災-防火小尖兵



<https://www.youtube.com/watch?v=yhWqvjpC84E>

完整版

<https://www.youtube.com/watch?v=9UvWWJnCUcY>

簡短版



Dr.H 請您這樣做

燒燙傷口，一定要儘快以下列五個步驟來處理。



以流動的清水沖洗
傷口15至30分鐘，若
無法沖洗傷口，可用
冷敷。

在水中小心除去或
剪開衣物。

冷水持續浸泡15~
30分鐘。

燒燙傷部位覆蓋乾
淨物品。

趕緊送醫院急救、治
療。

寒假到了.....過年請控制飲食

85210--

8-睡滿 8 小時~-良好生活作息、

5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果；

2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時；

1-天天運動 30 分，養成每天累積 30 分鐘的運動習慣，一週累積 210 分鐘的運動量；

0-喝足白開水:每天喝 1500-2000 CC 的白開水，並且少喝含糖飲料等健康促進活動

喝 飲 料 カニ、ム

無糖最健康 ナニガタ、スイガタ



種類	無糖	三分糖	半糖	八分糖	全糖
紅茶 700cc 綠茶 700cc <small>(熱量)</small>	0 大卡	65 大卡	95 大卡	130 大卡	160 大卡
一杯飲料 大約的 方糖量 <small>(一顆方糖約4公克)</small>	0 顆 無糖最好	4 顆	6 顆	8 顆	10 顆
佔兒童每日 攝取糖量 百分比	0%	80%	120%	160%	200%

世界衛生組織建議
每日攝取糖量

5
學齡前
不超過20公克

6
成人
不超過25公克

白開水是最健康的飲料



凡走過必留痕跡



健康上網最安心

(牢記上網三守則，身心健康自然得)

1

- * 拒當低頭族
- * 用眼30分鐘
- * 休息10分鐘

2

網路世界停看聽
上傳分享要留心

Share

3

不謾罵不攻擊
懂得自我保護



祝大家新年
平安愉快

